

小島・茂木地域包括支援センターだより

第51号

高齢者の総合
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)
電話番号 (095) 820-8231



令和3年度 家族介護教室のご案内

介護を必要とするとき、どうしたらいい・・・
既に介護をしているが、もっとコツを知りたい・・・
そんな皆様の声に応え、今年も家族介護教室を開催します。
知って得する情報や介護を学べる良いチャンスですので、
是非、気軽にご参加下さい！

対象者：
家族を介護している方
や介護に興味のある方、
家族の介護をする予定
のある方

第1回 コロナ禍で使える！高齢者見守りツールご紹介

テーマ：長崎市の認知症の方への取り組みと見守りツールの紹介
長崎市SOS見守りネットワーク事業、
福祉用具の紹介等

講師：認知症地域支援推進員

協力：ベストケア長崎



第2回 人生会議～元気なうちから手帳の紹介～

講師：長崎市地域包括ケアシステム推進室

茂木地区会場 { 申込〆切：11月13日(土) }

日時：第1回・11月20日(土) 10:00～12:00

第2回・11月27日(土) 10:00～12:00

場所：茂木地区ふれあいセンター2F 第1研修室(講堂)

小島地区会場 { 申込〆切：11月27日(土) }

日時：第1回・12月4日(土) 10:00～12:00

第2回・12月11日(土) 10:00～12:00

場所：小島ふれあいセンター2F 第1研修室

※新型コロナウイルス感染症対策として、人数制限を実施しますので参加希望の方は必ず電話で申し込みをお願い致します。

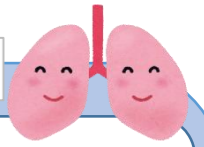
※緊急事態宣言等でふれあいセンター閉館時はオンラインで行います。
メールアドレス宛にZoomパスワードをお送りいたします。

参加費：無料 定員：各回20名程度

申し込み・問い合わせ先：小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

E-mail: koshima-mogihoukatsu@kind.ocn.ne.jp

肺炎に対する意識調査と肺の機能検査を行っています



小島・茂木地域包括支援センターでは

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 保健学専攻理学療法学分野 准教授 田中貴子先生と協力して、小島・茂木地域エリアにお住いのサロン活動や老人会活動へ参加されている高齢者の方を対象に調査を行っています。

背景：日本の死亡原因で肺炎は第3位に位置します。

その97%を65歳以上が占めています。

肺炎になった人の約40%に体力の低下や口から食べることが困難になる方がいます。

目的：肺炎を予防することは重要な問題です。

自身の肺の機能の状態を理解し肺炎の発症を予防する指標とするために調査を行います。



内容

- ①基本情報の記入
- ②アンケートの記入
 - 1) チェックリスト
 - 2) 肺炎に関すること
 - 3) 飲み込みの能力に関すること
- ③肺機能検査
- ④咳の力
- ⑤舌の力



検査にご協力いただいた

たがみなごみクラブ、茂木元気サロン、
なでしこ会、にこにこ会
の皆様ありがとうございました。

検査を自身の健康増進のための参考にしていただければ幸いです。

また、現在コロナ禍で検査が中断しているところもありご迷惑おかけしております。落ち着きましたら検査の方を進めさせていただければと思っております。また、こちらのサロンでも何か行いたいと言うお声があればご連絡いただければと思います。



肺炎に関する講話とアンケート記入の様子



検査の様子



台風・地震・ゲリラ豪雨…災害大国日本だからこそ…

地域で考える災害時対応！



みんなで作る「地域防災マップ」

自分たちの地域を見つめ直してみませんか。

地域防災マップ づくりとは…

地域の避難所や危険箇所、過去に被害があった場所など地域の防災情報を地図に書き込みながら災害時の対応などをみんなで話し合い、情報共有をするものです。

(作成時の説明や、使用するマップやペンなどは防災危機管理室で準備します。)

地域防災マップ作成の風景→



～地域防災マップづくり実施の効果～

- (1) 地域に起こる可能性のある災害、災害に対する弱点がわかる。
- (2) 一緒に作業する中で、連帯感が生まれ、地域のネットワークが広がる。
- (3) 避難所、避難路や危険箇所などの情報を共有することができる。

自分たちの町(地域)をちゃんと
知ることは大切なことだよね！

↓完成例



防災マップ完成後は
全世帯分印刷します!!

【問い合わせ先】〒850-0032
長崎市興善町3番1号(消防局庁舎6階)
長崎市防災危機管理室
TEL 095-822-0480
FAX 095-820-0108
メール bousai@city.nagasaki.lg.jp

自治会での防災訓練の一環として行ってみたいかがでしょうか！

無料弁護士相談窓口のお知らせ！

小島・茂木包括センター無料弁護士相談会は、コロナ禍により、高齢者との面会を極力避けるため、当面の間見合わせています。代わりに長崎県弁護士会では、**高齢者のための無料電話相談**を実施していますのでご利用ください。



【高齢者のための無料電話相談日】

内容：遺言、相続、成年後見、財産管理、消費者被害、借金問題、近隣トラブル等
相談料：無料

日時：毎週木曜日(年末年始・祝日除く)10時～16時

連絡先：☎824-3903

※申込みの電話をした後に、同日のうちに担当弁護士から折り返しの連絡があり、電話相談を実施します。

みんなでつくろう！災害にも強いまち！

～ささえあいマップ～



ささえあいマップとは、災害が起こった場合に、避難行動要支援者の安否確認、及び速やかな避難支援をするため、誰が支援するか事前に決め、地図や名簿などの形で作成しておくものです。日ごろから挨拶・声かけ・見守りを通して、災害時に、支えあい・助け合える自治会の仕組みをつくるのが大切です。

※避難行動要支援者とは・・・災害時に避難所まで自力で避難することができない方

- ① 介護認定が要介護1・2・3・4・5
- ② 身体障害者手帳1級または2級、療育手帳A1またはA2、精神障害者保健福祉手帳1級
- ③ 特定医療費(指定難病)受給者
- ④ 乳幼児・妊産婦
- ⑤ その他、市長が認めたかた



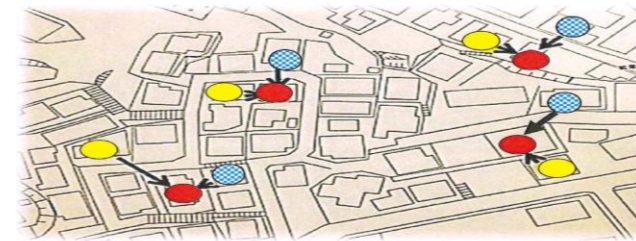
避難行動要支援者(同意が得られたかた)の名簿は、自治会ごとに提供することができますので、管轄の総合事務所へ、お気軽に御連絡下さい。

ささえあいマップの作成は、自治会によって様々な方法で実施しています。

【①支援者を2人定め地図上に表示する】

- 避難行動要支援者
- 第1支援者
- 第2支援者

それぞれにシールを貼り、支援者から避難行動要支援者へ→を引くことで、支援体制を分かりやすく表示したものです。



【②グループ内で支援者を定め地図上に表示する】

- 避難行動要支援者、● 支援者



【③地図上ではなく、名簿で管理する】

避難行動要支援者 避難体制整備表				
自治会名 (●●自治会1グループ)				
指定避難所 ①(□□公民館) ②()				
No.	対象者名	世帯構成	住所	電話番号
1	●●一郎	独居	●●町123-45	095-822-8888
2	□□花子	独居	●●町456-78	095-822-8888
3	△△三郎	独居	●●町789-12	095-822-8888

⚠️消費者被害情報⚠️ ～深刻な事態にも！強引な自宅の買い取りに

要介護認定を受け一人暮らしをしている。不動産業者から「住宅について有利な話がある」と電話があり訪問を承諾した。すぐに営業員二人が訪ねて来て、「自宅マンションを1千万円で買い取る。その後は家賃13万円で住み続けられ、管理費や固定資産税もかからない」と言われた。一人では決められないと断ったが「早く決めないと売れなくなる」とせかされ、夜11時頃まで勧誘され、契約書にサインしてしまった。解約したい。(80歳代 女性)

- ・消費者が自宅を不動産業者に売却した場合、クーリング・オフできません。契約解除には、手付金の倍額を支払うか、契約条項に基づく高額な違約金が必要となるので安易に契約してはいけません。
- ・「賃貸として住み続けられる」と勧誘されることもありますが、良い話だけではありません。不動産取引は複雑です。一人で対応せず、取引の内容を理解するまで契約してはいけません。
- ・安易に自宅を売却してしまうと、住む場所がなくなるなど、生活に深刻な影響が生じる可能性もあります。自宅を売るつもりがなければ、訪問を許さず、「売れません」「契約しません」ときっぱり断りましょう。
- ・困ったときには、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。